MINCEUR PERFECT :

Mode d'emploi

Le programme associe un soin cosmétique (**crème Ultra Body Lift**) à des compléments alimentaires (**capsules anti-eau et capsules anti-gras**) le tout complété de règles simples de nutrition (cf la rubrique « **règles d'une nutrition saine et équilibrée »**).
Ultra Body Lift : elle est composée de caféine active 10% qui favorise l'action anti-gras, d'aspartame qui favorise l'action anti-sucre et de flavo-réglisse qui favorise l'action anti-eau.
Application biquotidienne sur les zones localisées.
Capsules anti-eau : favorise et accélère l'élimination de l'eau et diminue la sensation de gonflement.
A Prendre le matin : 2 capsules par jour avec un grand verre d'eau.
Capsules anti-gras : brûle, déstocke et limite la formation des graisses.
A prendre avant le repas du soir : 2 capsules par jour avec un grand verre d'eau.

Règles d'une nutrition saine et équilibrée

Principe de Base :

1. Boire 30mn environ avant les repas et 2 à 3 heures après les repas
2. Repas sans boire
3. Boire 1.5 à 2 litres par jour en moyenne

Modalités pratiques :

1. Ne pas mélanger les liquides et les solides au cours de même repas
2. Un petit café expresso est autorisé après le repas

Petit Déjeuner :

1. Café, thé chocolat noir ou chicorée
2. Deux tartines de pain complet avec beurre 5g
3. Un morceau de sucre roux ou aspartame dans le café
4. Eviter les fruits (à cause du Fructose)

Déjeuner et Dîner :
Les aliments à proscrire :

1. Pain, Pâtes, Pommes de terre, Pâtisseries
2. Farines, féculents (riz, couscous…)
3. Alcool (apéritifs, vins, champagne, liqueurs.)
4. Graisses cuites ou graisses solides même non cuites
5. Eviter les fruits (à cause du Fructose)

Les aliments autorisés sont :

1. Toutes les huiles végétales (à conseiller : huile d'olive, de soja, de colza, de noix)
2. Tous les légumes et les crudités sauf quelques exceptions (avocats, maïs, betterave rouge petits pois, fèves, pois chiche, flageolets, riz, lentilles, fruits secs)
3. Toutes les viandes (grillées ou bouillies de préférence)
4. Les charcuteries (modérément)
5. Tous les pois sons et tous les fruits de mer
6. Tous les fromages
7. Fromage blanc sans sucre
8. Deux à quatre œuf par semaine